Pollo "Semforo"

Sirve: 14o56 Porciones

14 Porciones

56 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pollo, deshuesado, finamente picado	2 lb		8 lb	
Salsa de soja		1 Cda		1/4 tza
Pimiento rojo, finamente picado		1 tza		4 tzas
Pimiento amarillo, finamente picado		1/2 tza		2 tzas
Pimiento verde, finamente picado		1 tza		4 tzas
Mangos (o melocotones), enlatados o fresos, pelados, cortados en pedazos del tamaño de una mordida		1-1/2 tza		6 tzas
Cuscús		1-1/4 tza		5 tzas
Almendras, cortadas a lo largo (opcional)		1/4 tza		1 tza
Aceite antiadherente en aerosol		Lo necesario		Lo necesario

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	151	
Grasa total	1 g	
Proteinas	18 g	
Carbohidrato	17 g	
Fibra dietetica	2 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	118 mg	

Preparación

1. Cubra una sarén grande con aceite antiadherente en aerosol.
2. Sofría el pollo sobre fuego medio-alto alrededor de 10 minutos.
3. Agregue los pimientos y la salsa de soja a la sartén.
4. Cocine alrededor de 5 a 10 minutos, hasta que los pimientos estén crujientes.
5. Agregue los mangos (o melocotones) y almendras (opcional).
6. Cocine el cuscús según las instrucciones.
7. Sirva la mezcla de pollo sobre ½ taza de cuscús.

Notas

Consejo para servir:

Arroz puede ser sustituido por el cuscús cuando sea necesario. Se pueden usar cebollas, brócoli, coliflor, zanahorias o cualquier mezcla de vegetales en vez de sólo los pimientos.